


曜日	スタジオ	プール
火曜日	10-11: 加藤 伸子 (藤田)	10-11: 下半身強化 (藤田)
	11-12: リズムエアロ (吉田)	12-13: 楽トレ (井上)
水曜日	10-11: ヨガストレッチ (松尾)	10-11: ヨガ de エンジョイ (合田)
	11-12: シンプルステップ (井上)	12-13: 楽トレ (井上)
木曜日	10-11: ストレッチ (松尾)	10-11: ソフト de EX (作楽)
	11-12: ヨガストレッチ (城本)	11-12: ソフト de EX (作楽)
金曜日	10-11: ストレッチ (松尾)	10-11: ソフト de EX (作楽)
	11-12: ヨガストレッチ (城本)	11-12: ソフト de EX (作楽)
土曜日	10-11: ストレッチ (松尾)	10-11: ソフト de EX (作楽)
	11-12: ヨガストレッチ (城本)	11-12: ソフト de EX (作楽)
日曜日	10-11: ストレッチ (松尾)	10-11: ソフト de EX (作楽)
	11-12: ヨガストレッチ (城本)	11-12: ソフト de EX (作楽)

 は、スイミング授業・観音寺スイミング利用の為  
 利用コースが変更になります。  
**8日(金) 1~5コース**  
**22日(金) 1~4コース**  
 (小プール利用できます)  
**10日(日) 1~4コース**  
 (小プール利用できます)

**今月の日曜日? レッスン**  
 6月 3日 ホットピラティス 永井  
 6月10日 ソフトエアロ 井上  
 6月17日 コアパワーヨガ 城本  
 6月24日 姿勢改善エクササイズ 佐子

■ は、自由遊泳となります。  
 \*レッスン内容、担当は変更する場合がありますので、ご了承下さい。